

Die Stufen zum Gleichgewicht

Abnehmen auf sanfte Weise

Artikel im „Obersteirer“ (Nr. 28 vom 28.03.2002)

Abnehmen auf die sanfte Tour

Dr. Babak Bahadori über „Optired“, sein medizinisches Konzept zur Gewichtsreduktion.

Herr Dr. Bahadori, was hat sie dazu bewogen, ein eigenes Gewichtsreduktionsprogramm zu entwickeln? Ich glaube, jeder Mediziner kennt das aus der Praxis: Stark übergewichtige Patienten mühen sich mit strengen Diäten und teuren Kursen ab, und zwei Jahre später sind sie noch fettleibiger als vorher. Es ging also im Grunde darum, eine seriöse und vor allem nachhaltige Methode zu schaffen. Optired ist kein Marketing-Gag wie so vieles andere, sondern ist in 10-jähriger Arbeit aus hochwissenschaftlicher Entwick-

Info zu „Optired“

Dr. Babak Bahadori
Tel. 0664/8741643
mail: office@optired.at

lung entstanden. Der Erfolg ist sehr erfreulich: Allein 2001 haben rund 290 Ärzte an Schulungen teilgenommen, und gerade in der Obersteiermark ist das Interesse der Kollegen sehr groß.

Würden Sie unserer Leserschaft das Programm bitte kurz skizzieren?

Bei Optired handelt es sich um ein 7-stufiges Konzept, das über einen Zeitraum von 7 Monaten umgesetzt wird, und zwar in Gruppen von 8 bis 10 Personen, wobei auf Wunsch

„In 10-jähriger Arbeit wissenschaftlich entwickelt“

natürlich auch Individualbetreuung und eine weitere Begleitung über die 7 Monate hinaus möglich ist. Das Programm verfolgt zwei Ziele: Gewichtsreduktion, ohne den „Verbrauch“ des Körpers wesentlich zu verringern und Lösung der mentalen Probleme, die mit Übergewicht in Zusammenhang stehen. Es sind



Dr. Babak Bahadori – allein im Vorjahr wurden 290 Ärzte in sein Konzept eingeschult. RMV/Doppelhofer

ja nicht selten diverse Abhängigkeiten im Spiel, stellvertretend sei vielleicht Schokolade-Genuss genannt. **Was ist mit „Verbrauch“ des Körpers gemeint?**

Grob umschrieben – wieviel der Körper im Zuge von Stoffwechselprozessen verbrennt. Der schockierende Jojo-Effekt nach diversen Crash-Diäten entsteht ja daraus, dass der Körper schlagartig auf weniger Essen mit weniger Verbrauch und Verbrennung reagiert. Das funktioniert auch für die Zeit der Diät, aber wenn dann wieder normales Essver-

„Nachhaltiges Konzept ohne den Diät-typischen Jojo-Effekt“

halten einsetzt, setzt ein Körper, der wenig „verbraucht“, umso schneller wieder Fett an. Das oberste Ziel unseres Programmes ist es eben, dem Jojo-Effekt entgegen zu wirken, in dem wir versuchen, mit verschiedenen Methoden – z.B. einem speziellen Bewegungsprogramm – den Verbrauch und die Fettverbrennung zu steigern.

Wie sieht es mit der mentalen Umstellung aus?

Wir arbeiten auf nachhaltiges Umdenken und somit eine Änderung der Lebensgewohnheiten hin. Das geht nicht von einem Tag auf den anderen. Die Dynamik und gegenseitige Motivation in der Gruppe sowie zahlreiche kleine

positive Erfahrungen im Laufe der 7 Monate tragen einiges dazu bei, dass sich im Alltag sehr viel ändert, ohne dass diese Änderung tatsächlich einschneidend wahrgenommen wird. Zum Beispiel: Ein wesentlicher Bestandteil von Optired ist Bewegung – nach einer gewissen Zeit bleibt das Auto öfters in der Garage. Aber nicht, weil die TeilnehmerInnen verbissen sagen: „Ich muss gehen“, sondern weil sie einfach gerne gehen. Es sind alles kleine Schritte, die in Summe den Erfolg ausmachen.

Welcher Erfolg ist tatsächlich zu erzielen, gibt es Richt- bzw. Erfahrungswerte?

Ja, während der 7 Monate nehmen die TeilnehmerInnen im Durchschnitt 12 bis 13 kg ab, der Bauchumfang reduziert sich um ca. 10

Erfolgsaussichten:
„Im Schnitt 12 bis 13 kg“

cm. Das sind aber nicht die einzigen Kennzahlen, die uns interessieren. Wir messen auch fortlaufend den „Körperumsatz“ und den Anteil der Muskelmasse. Die soll schließlich erhalten bleiben – es geht ausschließlich um den Abbau von Fett.

Der medizinischen Fachpresse ist zu entnehmen, dass den TeilnehmerInnen auf Wunsch zur medikamentösen Begleitung „Reductil“ angeboten wird. Wie beurteilen Sie die jüngsten Zeitungsmeldungen über zwei Todesfälle in Italien?

Wir verfolgen natürlich sehr aufmerksam, was da passiert ist. Aber schauen Sie: Reductil ist in Österreich ein verschreibungspflichtiges Medikament, wird also nur unter ärztlicher Betreuung verwendet. Die näheren Umstände dieser Fälle in Italien sind noch nicht geklärt. Man weiß bislang ja nicht, was diese Personen sonst noch so genommen haben, ob sie überhaupt unter ärztlicher Aufsicht waren und dabei die strengen Kontraindikationen beachtet worden sind. Dass da ein Zusammenhang mit der Einnahme von Reductil besteht, kann also gar nicht so beurteilt werden, wie das in manchen Berichten geschehen ist. Das Medikament ist nicht mehr und nicht weniger gefährlich als jedes andere zugelassene Mittel.

Infotelefon: +43 (0) 664 / 54 000 98

E-mail: info@die7stufen.com | www.die7stufen.com